



# Mi Universidad

## Actividad 2

Nombre del Alumno: **Yahana Lineth Roblero Montoya**

Tema: **Infografía**

Parcial: **1**

Materia: **Desarrollo Humano**

Nombre del Profesor: **Magner Joel Herrera**

Licenciatura: **Trabajo Social**

Cuatrimestre: **6**

Lugar y Fecha: **4 de Agosto del 2024**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

1

## ¿QUE ES?

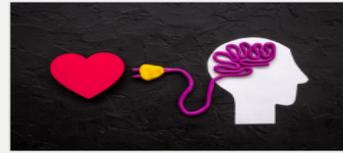
ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS O LOS AJENOS, MOTIVARNOS Y MANEJAR BIEN LAS EMOCIONES EN NOSOTROS MISMOS Y EN NUESTRAS RELACIONES



2

## BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- INCREMENTA LA AUTOCONCIENCIA
- NOS FACILITA ELEGIR APTITUDES QUE NOS HACEN TOLERAR LAS DECEPCIONES Y FRUSTRACIONES
- MEJORAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE TRABAJAR EN EQUIPO
- NOS AYUDA A CRECER SOCIALMENTE



3

## COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### AUTOCONOCIMIENTO

SIGNIFICA SER CONSCIENTE DE UNO MISMO, CONOCERSE, CONOCER LA PROPIA EXISTENCIA Y ANTE TODO EL PROPIO SENTIMIENTO DE LA VIDA. ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER UN SENTIMIENTO EN EL MISMO MOMENTO EN QUE OCURRE

TAREAS ESCOLARES



### AUTOCONTROL

NOS PERMITE CONTROLAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y ADECUARLOS AL MOMENTO. LA CAPACIDAD DE TRANQUILIZARSE A UNO MISMO, DE DESEMBARAZARSE DE LA ANSIEDAD, DE LA TRISTEZA, DE LA IRRITABILIDAD, Y LAS CONSECUENCIAS QUE ACARREA SU AUSENCIA

### EMPATIA

ES LA HABILIDAD QUE LE PERMITE A LOS INDIVIDUOS CONCEBIR LAS CARENCIAS, EMOCIONES O DIFICULTADES DE LOS DEMAS COLOCANDOSE EN SU LUGAR PARA CORESPONDER ADECUADAMENTE A SUS REACCIONES EMOCIONALES, ES DECIR ES LA HABILIDAD DE CONOCER Y ENTENDER LO QUE SIENTE OTRA PERSONA



